PUBLICATION 1555

haricots, pois et lentilles



Agriculture Canada

PUBLICATION 1555, on peut obtenir des exemplaires aux Services d'information, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

N^o de cat. A73–1555/1981F ISBN: 0-662-91195-4
Impression 1975 Révision 1981 10M–6:81

This publication is also available in English as "Beans, peas and lentils"

TABLE DES MATIÈRES



haricots, pois et lentilles



Jadis, les fèves au lard étaient considérées comme un mets d'accompagnement et la soupe aux pois ne faisait souvent que compléter le sandwich du dîner. Ces légumineuses connaissent de nos jours une popularité grandissante. On les apprête comme plat de résistance ou substitut de la viande, ce qui leur donne une place de choix dans le budget. Les haricots secs et leurs proches cousins, les pois secs et les lentilles, contiennent des nutriments précieux. Tous sont de bonnes sources de fer. Les petits haricots blancs en particulier constituent une excellente source de thiamine.

Les protéines végétales provenant des haricots secs, des pois secs et des lentilles ne sont pas aussi complètes ou sont de qualité inférieure aux protéines animales telles celles de la viande, des oeufs, du fromage et des autres produits laitiers. Cependant la protéine des légumineuses peut être supplémentée, et donc complémentée en les accompagnant de petites quantités de protéines d'origine animale, ou en les servant avec du pain, des céréales ou des noix au même repas.

Pour ce faire, servez des plats de résistance combinés comme un "macaroni et haricots rouges au four"; un "chili con carne minute", à base de viande et de haricots rouges; ou une "soupe crème de haricots", incorporant des haricots et du lait. D'autres façons de complémenter la protéine des légumineuses seraient de servir du pain de blé entier avec des fèves au lard, un verre de lait avec une salade de haricots, ou une crème au four ou du yogourt comme dessert après un repas substantiel de fèves au lard.

description

HARICOTS

HARICOTS ROUGES gros, ayant la forme d'un rognon, de couleur brun rougeâtre

HARICOTS DE LIMA larges, plats, disponibles en différentes grosseurs, vert pâle à vert foncé.

PETITS HARICOTS BLANCS petits, ovales, blancs, gardent leur forme même lorsqu'ils sont bien cuits. Ce sont les haricots employés dans la préparation de fèves au lard.

SOJA ovale, de couleur beige.

HARICOTS À OEIL JAUNE plus gros que les petits haricots blancs, de couleur jaunâtre, marqués d'un oeil brun.

POIS

POIS ENTIERS de couleur verte ou jaune, les jaunes ayant une saveur plus prononcée que les verts.

POIS CASSÉS pois entiers dont l'enveloppe a été enlevée et dont la graine est fendue en deux parties.

Les pois entiers et les pois cassés verts ou jaunes varient quelque peu en saveur, mais sont interchangeables dans les recettes. Les pois entiers doivent être trempés (page 7).

LENTILLES

LENTILLES VERTES en forme de disque, de la grosseur des pois.

LENTILLES ROUGES aussi en forme de disque, mais plus petites que les lentilles vertes.

achat

LÉGUMINEUSES SÈCHES

Recherchez un produit sans défauts apparents, de couleur brillante et de grosseur uniforme pour assurer une cuisson égale. Les légumineuses sèches se vendent habituellement en paquets de différents formats, le plus courant étant celui de 454 g. On peut également les acheter en vrac dans les magasins de spécialité.

Rappelez-vous que les pois secs, les haricots secs et les lentilles prennent du volume à la cuisson. En général, 454 g de légumineuses sèches donnent un rendement de 1,5 à 2 L une fois cuites.

EN CONSERVE OU CONGELÉES

Les fèves au lard en sauce tomate se vendent en boîtes de 284, 398, 540, 796 mL et 1,36 L, les haricots rouges en boîtes de 284, 398, 540 et 796 mL, et enfin les haricots de Lima en boîtes de 284 et 398 mL. On trouve aussi les haricots de Lima congelés en emballage de 340 g.

préparation

Il faut toujours faire tremper les haricots ou les pois entiers avant de les cuire. Par contre, le trempage n'est pas nécessaire pour les pois cassés et les lentilles.

TREMPAGE Pour chaque 250 mL de haricots secs ou de pois entiers, ajoutez 600 à 750 mL d'eau. Laissez tremper pendant 12 h ou toute une nuit. Une méthode plus rapide consiste à amener lentement les haricots à ébullition et à les laisser bouillir doucement pendant 2 min; puis retirez du feu, laissez reposer 1 h et égouttez.

CUISSON Pour chaque 250 mL de haricots secs ou de pois entiers, ajoutez 600 à 750 mL d'eau et 5 mL de sel.

Cuisson à feu doux Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant la durée indiquée à la page 8.

Cuisson sous pression Pour cuire sous pression, suivez les indications du fabricant. Ajoutez 15 mL de gras à chaque 250 mL de légumineuses pour diminuer la formation d'écume. Suivez les durées de cuisson indiquées à la page 8, une fois que la pression a atteint 100 kPa.

DURÉES DE CUISSON

	CUISSON À FEU DOUX	CUISSON SOUS PRESSION	VOLUME MINIMAL APRÈS CUISSON DE 250 mL DE LÉGUMINEUSES SÈCHES
Haricots rouges	2h	non recommandée	600 mL
Lentilles vertes	55 min	non recommandée	600 mL
Lentilles rouges	10 min	non recommandée	500 mL
Gros haricots de Lima	30 min	3 min	600 mL
Petits haricots de Lima	45 min	non recommandée	550 mL
Petits haricots blancs	$1\,^1/_2$ à 2h	7 min	600 mL
Pois cassés, verts ou jaunes	50 min	non recommandée	500 mL
Pois entiers, verts ou jaunes	$1\,^1/_2$h	3 min	600 mL
Graines de soja	$3/^1{}_2$h	15 min	750 mL

Les légumineuses cuites peuvent être assaisonnées et consommées telles quelles, ou combinées avec d'autres ingrédients dans des recettes qui demandent des pois secs, des haricots secs et des lentilles cuits.

recettes ~ haricots secs

HARICOTS ROUGES ET SAUCISSES EN CASSEROLE

2 boîtes (540 mL) de haricots rouges égouttés, OU 1,2 L cuits
6 saucisses au porc
15 mL de gras
1 gousse d'ail écrasée
125 mL d'oignon haché
250 mL de piment vert haché
125 mL de bouillon de poulet
15 mL de moutarde sèche
10 mL de poudre de chili
10 mL de sauce Worcestershire
2 mL de sel
1 boîte (284 mL) de soupe crème de tomate
75 mL de fromage cheddar râpé

Faire tremper les haricots et les cuire tel qu'indiqué à la page 7 . Égoutter. Faire revenir les saucisses. Retirer de la poêle et couper en tranches de 1 cm. Conserver 15 mL du gras qui reste. Y faire revenir ail, oignon et piment vert jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Mélanger aux autres ingrédients sauf le fromage. Mettre dans un plat à four graissé de 2 L. Couvrir et cuire au four 45 min à 160°C. Garnir de fromage et remettre au four, à découvert, 5 min de plus. Servir avec du riz, au goût. 6 portions.

PIMENTS VERTS FARCIS AU GRATIN

6 piments verts moyens
125 mL d'oignon haché
25 mL de gras
1 boîte (540 mL) de haricots rouges OU 500 mL cuits
1 boîte (156 mL) de pâte de tomate
500 mL de riz cuit
175 mL d'eau
50 mL de sauce barbecue
5 mL d'origan
5 mL de sel
2 mL de poivre
90 mL de fromage cheddar râpé

Enlever le dessus des piments verts, les graines et les membranes. Sauter l'oignon dans la graisse jusqu'à ce qu'il soit transparent. Mélanger l'oignon aux autres ingrédients sauf le fromage. Remplir chaque piment avec 175 mL de farce. Placer dans un plat à four graissé de 2 L (carré de 20 cm). Couvrir et cuire au four à 180°C jusqu'à ce que les piments soient tendres (environ 1 h). Garnir chaque piment de 15 mL de fromage et remettre au four, à découvert, jusqu'à ce que le fromage soit fondu (environ 5 min). 6 portions.

CROQUETTES DE HARICOTS À LA SAUCE BARBECUE

Sauce barbecue

125 mL de ketchup
75 mL d'eau
25 mL de cassonade
15 mL de sauce Worcestershire
5 mL de moutarde préparée
2 mL de sel
1 gousse d'ail, écrasée
Quelques gouttes de sauce Tabasco

Mélanger les ingrédients.

Croquettes

1 boîte (540 mL) de haricots rouges OU 500 mL cuits
75 mL d'oignon haché
75 mL de céleri haché
15 mL de gras
250 mL de chapelure molle
3 mL de sel
1 mL de poivre
15 mL de gras
3 pains à hamburger tranchés en deux

Égoutter et écraser les haricots. Sauter oignon et céleri dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Mélanger avec les trois ingrédients suivants et façonner 6 croquettes. Refroidir. Frire dans le gras de 4 à 5 min par côté en tournant une fois. Jeter le gras. Verser la sauce barbecue sur les croquettes et réchauffer. Servir chaque croquette sur une moitié de pain et napper de 15 mL de sauce barbecue. 6 portions.

CHILI CON CARNE MINUTE

250 mL d'oignon haché
25 mL de gras
500 g de boeuf haché
20 mL de poudre de chili
5 mL de sel
2 mL d'origan
1 mL de poivre
2 boîtes (284 mL) de soupe crème de tomate
2 boîtes (398 mL) de haricots rouges OU 1 L cuits

Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter le boeuf et brunir. Ajouter assaisonnements, soupe et haricots. Couvrir et mijoter jusqu'à consistance épaisse. 8 portions.

FÈVES AU LARD À LA QUÉBÉCOISE

500 mL de petits haricots blancs
1,2 L d'eau
5 mL de sel
250 mL d'oignon haché
240 g de lard salé
500 mL d'eau
125 mL de mélasse
50 mL de cassonade
5 mL de moutarde sèche
1 mL de poivre
1 mL de sel

Tremper les haricots tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Mélanger haricots, eau et sel. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et mijoter pendant 30 min. Égoutter. Verser la moitié des haricots dans un plat à four de 2 L graissé et parsemer d'oignon. Couvrir avec la tranche de lard incisée et ajouter le reste des haricots. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur les haricots. Couvrir et cuire au four 6 à 7 h à 120°C. Ajouter plus de liquide au besoin. Cuire à découvert pendant les 30 dernières minutes. 6 portions.

TERRINE DE HARICOTS À LA MODE D'HAWAÏ

1 boîte (796 mL) de fèves au lard
1 boîte (284 mL) d'ananas en morceaux, égouttés
25 mL d'oignon finement haché
25 mL de céleri haché
5 mL de sauce soja
3 tranches de bacon cuit, en morceaux ou émietté

Mélanger tous les ingrédients sauf le bacon dans un plat à four de 2 L graissé. Couvrir avec les miettes de bacon. Cuire au four pendant 30 min à 180°C. 6 portions.

FÈVES AU LARD ÉPICÉES

1 boîte (540 mL) de fèves au lard
75 mL de ketchup
50 mL de mélasse
50 mL d'oignon finement haché
25 mL de cassonade
Pincée de sel et de poivre

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un plat à four de 2 L graissé. Cuire au four pendant 30 min à 180°C. 6 portions.

SALADE DE HARICOTS AIGRE-DOUCE

1 boîte (398 mL) de haricots de Lima égouttés, OU 350 mL cuits
1 boîte (540 mL) de haricots rouges égouttés OU 500 mL cuits
1 boîte (540 mL) de haricots verts égouttés
1 boîte (540 mL) de haricots jaunes égouttés
250 mL de céleri tranché
50 mL d'oignon haché
75 mL d'huile
150 mL de vinaigre
175 mL de sucre
15 mL de sauce Worcestershire
5 mL de sel
1 mL de poivre

Mélanger haricots, céleri et oignon. Mélanger huile et vinaigre et y ajouter sucre et assaisonnements. Incorporer la sauce aux légumes. Mêler légèrement. Laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur. Égoutter avant de servir si désiré. 6 portions.

SOUPE CRÈME DE HARICOTS BLANCS

250 mL de petits haricots blancs secs
250 mL d'oignon haché
125 mL de céleri en dés
15 mL de gras
15 mL de farine
750 mL d'eau
10 mL de sel
1 mL de poivre
750 mL de lait
50 mL de carottes râpées
25 mL de persil frais haché OU 5 mL séché
6 tranches de bacon cuit, émietté

Tremper les haricots tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Sauter oignon et céleri dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Incorporer la farine. Ajouter eau et assaisonnements. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les haricots soient tendres et que l'eau soit presque complètement absorbée (environ 2 h). Passer le mélange au tamis ou le réduire en purée au mélangeur. Ajouter le lait, le persil et les carottes. Réchauffer. Garnir de bacon émietté. 6 portions.

MACÉDOINE DE HARICOTS

1 boîte (398 mL) de fèves au lard
1 boîte (398 mL) de haricots de Lima égouttés
1 boîte (398 mL) de haricots rouges
500 mL d'oignon haché
2 gousses d'ail, écrasées
25 mL de gras
15 mL de farine
50 mL de mélasse
15 mL de sauce soja
2 mL de gingembre
Pincée de poudre de chili

Mélanger les fèves et les haricots dans un plat à four de 2 L graissé. Sauter oignon et ail dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Incorporer la farine puis les autres ingrédients et porter à ébullition. Verser ce mélange sur les haricots et mélanger délicatement. Couvrir et cuire au four pendant 1 h à 160°C. Découvrir, mélanger et cuire jusqu'à consistance épaisse (environ 30 min de plus). 6 portions.

FÈVES AU LARD DES MARITIMES

500 mL de petits haricots blancs
120 g de lard salé coupé en dés
7 mL de sel
2 mL de moutarde sèche
1 mL de poivre
25 mL de ketchup
500 mL d'eau
125 mL de mélasse

Tremper les haricots tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Verser les haricots dans un plat à four de 2 L graissé et mélanger avec le lard. Mélanger assaisonnements, ketchup et eau et verser sur les haricots. Couvrir et cuire au four 2 h à 120°C. Ajouter la mélasse et continuer la cuisson pendant 5 à 6 h. Ajouter du liquide au besoin. Cuire à découvert pendant les 30 dernières minutes. 6 portions.

SOJA EN FRITURE

250 mL de soja
375 mL d'huile
1,5 mL de sel
Pincée de sel d'ail

Tremper le soja tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter et sécher soigneusement. Chauffer l'huile à 190°C. Plonger dans la friture en quantité de 125 mL jusqu'à ce qu'elles deviennent brun doré (de 3 à 5 min). Égoutter. Assaisonner. Quantité: 650 mL.

CHAUDRÉE DE SOJA

250 mL de soja sec
1,2 L d'eau
15 mL de sel
2 mL de poivre
1 feuille de laurier
1 boîte (796 mL) de tomates
500 mL de pommes de terre en dés
500 mL de carottes hachées
250 mL d'oignon haché
125 mL de piment vert haché
250 mL de lait

Tremper et cuire le soja tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Mélanger fèves, eau, assaisonnements et tomates. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les fèves soient tendres (environ 2 h). Ajouter les légumes et continuer la cuisson jusqu'à ce que ceux-ci soient tendres (environ 30 min de plus). Enlever la feuille de laurier et incorporer le lait. Réchauffer. 10 portions.

MACÉDOINE DE SOJA

250 mL de soja sec
1 boîte (540 mL) de macédoine de légumes égouttés
50 mL de liquide des légumes en conserve
125 mL (50 g) de fromage cheddar râpé
1 boîte de 284 mL de soupe crème de tomate
25 mL d'oignon finement haché
5 mL de sel
125 mL de chapelure fraîche

Tremper et cuire le soja tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Ajouter la macédoine de légumes et le reste des ingrédients sauf la chapelure. Verser dans un plat à four de 2 L graissé. Garnir de chapelure. Cuire au four pendant 30 min à 180°C. 6 portions.

SOJA AU FOUR

375 mL de soja sec
50 mL d'eau
125 mL d'oignon haché
50 mL de mélasse
50 mL de ketchup
25 mL de gras
10 mL de sauce Worcestershire
5 mL de moutarde sèche
3 mL de sel
1 mL de poivre

Tremper et cuire le soja tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Incorporer tous les ingrédients. Verser dans un plat à four de 2 L graissé. Couvrir et cuire au four pendant 30 min à 150°C. Découvrir, mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à consistance épaisse (environ 45 min de plus). 6 portions.

CANAPÉS PAYSANS

6 petits pains ronds croûtés, tranchés en moitiés et rôtis
Beurre ramolli
12 saucisses fumées
125 mL (50 g) de fromage cheddar râpé
15 mL de moutarde préparée
1 boîte (540 mL) de fèves au lard OU 500 mL de petits haricots blancs secs, cuits

Beurrer les pains. Faire 6 ou 7 incisions sur un côté des saucisses. Placer en rond sur le bord des demi-pains. Mélanger le fromage et la moutarde et en garnir les saucisses. Déposer, au centre, 25 mL de haricots et griller au four à 15 cm de la source de chaleur, ou jusqu'à ce que les saucisses soient légèrement brunies (environ 5 min). Servir avec des cornichons. 12 canapés.

MACARONI ET HARICOTS ROUGES AU FOUR

75 mL d'oignon haché
75 mL de céleri haché
25 mL de gras
1 boîte (540 mL) de haricots rouges égouttés, OU 500 mL cuits
1 boîte (398 mL) de sauce tomate
1 boîte de 540 mL de tomates
7 mL de sel
3 mL d'origan
1 mL de poivre
10 mL de moutarde sèche
1 L de macaroni cuit (500 mL non cuit)
500 mL (200 g) de fromage cheddar râpé

Sauter oignon et céleri dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter haricots rouges, sauce tomate, tomates, assaisonnements et macaroni. Mettre dans un plat à four de 2 L graissé. Couvrir et cuire au four 30 min à 180°C. Garnir de fromage et remettre au four, à découvert, 10 min de plus. 6 à 8 portions.

recettes ~ pois secs

SOUPE AUX POIS

750 mL de pois secs entiers
2 L d'eau
250 mL d'oignon haché
240 g de lard salé
175 mL de céleri en dés
1 mL de sarriette
1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût

Tremper les pois tel qu'indiqué à la page 7. Égoutter. Incorporer tous les autres ingrédients sauf le sel et le poivre. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 2 h). Retirer le lard salé et la feuille de laurier. Hacher finement le lard, le remettre dans la soupe et réchauffer. Assaisonner au goût. 6 à 8 portions.

SOUPE AUX POIS CASSÉS

500 mL de pois cassés
2 L d'eau
1 os de jambon avec viande
250 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
7 mL de sel
2 mL de poivre
1 mL de sarriette
250 mL de carottes en dés

Mélanger tous les ingrédients sauf les carottes. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 2 1/4 h). Ajouter les carottes et cuire 30 min de plus. Retirer l'os de jambon. Détacher la viande, la hacher finement et la remettre dans la soupe. Réchauffer. 6 à 8 portions.

recettes ~ lentilles

LENTILLES AU FOUR

500 mL de lentilles sèches
1,5 mL d'eau
175 mL d'oignon haché
25 mL de gras
250 mL de tomates en conserve
25 mL de piment vert en dés
5 mL de poudre de chili
3 mL de sel
1 mL de basilic
0,5 mL de poivre
4 tranches de bacon cuit et émietté

Laver les lentilles et les mélanger à l'eau. Amener à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 min. Égoutter. Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent. Incorporer les autres ingrédients, sauf le bacon. Verser dans un plat à four de 1,5 L graissé. Cuire au four, à découvert, pendant 1 h à 180°C. Garnir de bacon émietté avant de servir. 6 portions.

CHAUDRÉE DE LENTILLES

375 mL de lentilles sèches
1 L d'eau
10 mL de sel
175 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
25 mL de gras
1 boîte (796 mL) de tomates
500 mL de pommes de terre en dés

Laver les lentilles. Mélanger à l'eau et au sel. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 min. Sauter oignon et céleri jusqu'à ce que l'oignon soit transparent puis incorporer les lentilles et autres ingrédients. Couvrir et laisser mijoter 30 min de plus. 6 à 8 portions.

Division de la consultation en alimentation
Also available in English

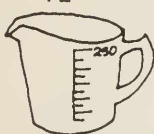
INDEX DES RECETTES

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

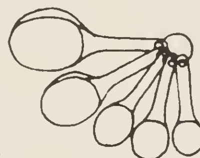
1000 mL = 1 L
500 mL
250 mL



250 mL
125 mL
50 mL



25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C remplace	°F	°C remplace	°F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa remplace	lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15